Refresque Sus Conocimientos sobre Dientes Sanos

Pasos Sencillos para Sonrisas Infantiles

1. Empiece a limpiar los dientes desde muy temprano.

Tan pronto como aparezca el primer diente, empiece a limpiarlo con un trapo limpio y húmedo todos los días. Cuando salgan más dientes, utilice un cepillo de dientes pequeño de cerdas suaves. Inicie el uso de pasta de dientes con fluoruro cuando el niño cumpla los dos años de edad. Utilice pasta de dientes con fluoruro antes si el médico o dentista del niño lo recomienda.

2. Utilice la cantidad correcta de pasta de dientes con fluoruro.

El fluoruro es importante para prevenir las caries. Sin embargo, si un niño menor de seis años traga demasiado fluoruro sus dientes permanentes podrían desarrollar manchas blancas. Para evitar esto, utilice una cantidad pequeña de pasta de dientes (aproximadamente el tamaño de un pequeño grano de maíz). Enseñe a su hijo a escupir la pasta de dientes y a enjuagarse bien después de cepillarse.

3. Supervise el cepillado.

Cepille los dientes de su hijo dos veces al día hasta que él aprenda a utilizar el cepillo de dientes sin ayuda. Luego continúe supervisando al niño cuidadosamente hasta que esté seguro que se cepilla correctamente y que utiliza una cantidad pequeña de pasta de dientes.

4. Hable con el doctor o dentista de su hijo.

Converse con el doctor o dentista acerca de las necesidades de fluoruro de su hijo. Después de cumplir los dos años, la mayoría de los niños ingieren la cantidad necesaria de fluoruro para prevenir las caries si beben agua que contenga esta sustancia y se cepillan los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad (del tamaño de un pequeño grano de maíz) de pasta de dientes con fluoruro.

Los padres de niños mayores de seis meses deben preguntar si es necesario administrar un suplemento de fluoruro en caso de que el agua potable no contenga cantidad suficiente.

No deje que un niño menor de seis años utilice enjuague bucal con fluoruro a menos que el doctor o dentista del niño lo haya recomendado.

Si empieza a cuidar desde muy temprano los dientes de su hijo protegerá su sonrisa y su salud.

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

CR-005794 12/03